Opłata pocztowa opłacona ryczałtem.

ROK XLVII. WE LWOWIE, 15 LISTOPADA 1930. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY SOKÓŁ

MIESIĘCZNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“ W POLSCE.

Prenumerata roczna 7 zł. — półroczna 3·50 zł. — Numer pojedynczy 1 zł.

Adres Redakcji i Ekspedycji: Lwów, ul. Sokoła 7. — Administracja: Warszawa, Szopena 3.

Treść Nr. 11. Dr. M. Wolańczyk: Wskazania z przed 100 lat. — Dział urzędowy: Związek. — Dział literacki: Pilna sprawa. — Dręgiewicz T.: Lekka atletyka. — Kącik Sokoląt. — Dr. M. Wolańczyk: Rewja w Poznaniu. — Z życia Sokoła. — Wiadomości obywatelskie.

Dr. Marjan Wolańczyk.

WSKAZANIA Z PRZED 100 LAT.

Zaplątał się w wir spisków Naród przed stu laty, skrył się w tajnie rozważań, utonął w splocie niejasnych uczuć, niejasnych, ale podświadomie krzyczących, że dusza wschodu, panosząca się pod mundurem rosyjskiego despoty na ulicach Warszawy, nie może przewodzić Narodowi o zachodniej duszy, Narodowi, co kulturę Rzymu wessał w całości i pogłębił jej wartości pracą długich wieków. Ten splot przeciwieństw zachodu i wschodu stał u kolebki rewolucji 30-go roku, zakładał sprzysiężenia, tworzył tajne chorągwie, wezwał podchorążych i zapalił browar na Solcu — jako hasło ostatniego rozrachunku.

Szlachetne i wzniosłe pobudki wyraziły się jednak w formie tragizmu zarówno w ostatecznem zakończeniu, jak i w całym przebiegu orężnych walk. To, co tkwiło w głębi duszy, nie otrzymało jasnego, skrystalizowanego wyrazu w planie działania. Młodzież postanowiła wybuch i porwanie W. Księcia, a gdy ten się nie udał, nie umieli przewódcy i inicjatorzy stwarzać sami dalszych wypadków — oddali ster walki starszym — oddali inicjatywę tym, którzy również nie byli do tego przygotowani. W tem smutnem pociągnięciu rozpoczął się tragizm o wolność, a zewnętrznym tego sprawdzianem stał się dyktator — Chłopicki.

Mężny i zdolny generał umiał wygrywać bitwy pod Napoleonem, ale on — nieprzyjaciel — według opinji Barzykowskiego (Hist. powst. listop.), wszelkiej anarchji i buntu, wszelkich powstań, rewolucyj i, co więcej, nie wierzący nawet w żadne zapały, entuzjazmy, nawet poświęcenia, on mistrz bitew podług sztuki wojennej stoczonych, miał prowadzić podjazdy, potrzebne w rewolucji. On, mąż siły i porządku, do którego przywykł, miał mieć władzę nad powstaniem, którego początkiem był bunt żołnierza. To też on, nie wierzący w powodzenie, zamiast iść w pole, wieść zapalonych żołnierzy do zwycięstwa, jak to uczyni w lutym pod Grochowem, obecnie w grudniu rozpocznie układy z Petersburgiem, da nieprzyjacielowi czas do odsłonięcia, zebrania się i przygotowania ostatecznego zwycięstwa. Plan Chłopickiego, jeżeli nawet jakiś powstał, nie przeszedł spadkobierczą drogą na jego następców-dyktatorów; inaczej myśleli Radziwiłł i Skrzynecki, stąd ni Dembiński czy Małachowski czy też Krukowiecki nie mieli czego dziedziczyć, bo poza pragnieniem wolności nie było planu, a że niedało się go stworzyć, przyczyny tego szukać należało w rozbracie, jaki istniał między Narodem a przywódcami zbrojnego ruchu. Cały charakter powstania przybrał znamię re-

wolucji wojskowej, nie żywiołowej dążności całego Narodu do wywalczenia niepodległości. W tem przesunięciu siły ciężkości na samą armję, tkwi pogłębienie tragizmu powstania, w braku wiary i planu działania upatrywać należy upadku najlepszej pod względem środków rewolucji powstańczej.

Nie były jednak te trudy bezowocne. Pozostawiły one po sobie miażdżącą naukę dla pokoleń, pozostawiły ją i dla nas — a nauka ta jasna, bo mówiąca o sile skutecznej tylko wówczas, gdy cały Naród myślą i czynem zjednoczy się dla wzniosłego celu. To pierwsza wartość niezaprzeczalna. Druga jest stwierdzenie chęci do samodzielnego bytu, okazania honoru żołnierskiego i męstwa, które miało zatwierdzić przed światem, że Polak nie ustanie w pracy nad ostatecznem wyzwoleniem się, że Polak nie potrafi żyć w niewoli, ni da się kierować zasadami wschodniego despoty. Z tego właśnie honoru żołnierskiego, z jego męstwa pod Grochowem buchnęła przy komendzie Chłopickiego „naprzód" gromka odpowiedź grenadjerów „Jeszcze Polska nie zginęła" i stała się od boju o olszynkę hymnem narodowym, stała się stwierdzeniem, że póki my żyjemy, nie może zginąć Polska — a to znaczy nie może zaginąć Naród, nie może zaginąć jego męstwo, ni jego honor.

Chylimy więc czoła przed bohaterami tego boju za wzniosłą naukę, za wielki wzór, jak za przykładem generała - inwalidy Sowińskiego, zdrów czy kaleka, stary czy młodzieniec bronić ma najświętszych praw życia i raczej paść na szańcu, niż zawołać pardon przed podłością.

DZIAŁ URZĘDOWY.

Związek.

Zarząd Związku uchwałą z dnia 5-go października 1930 roku postanowił zwołać czwarty zwyczajny Zjazd Rady Związkowej na dzień 18-go stycznia 1931 roku do Warszawy.

Porządek dzienny Zjazdu ogłoszony będzie w terminie przepisanym przez § 21 Statutu Związku. — Każdy Okręg ma prawo wysłać na Zjazd Rady taką liczbę przedstawicieli, jaka wypada z podziału liczby członków Okręgu przez 500. Ułamki, mniejsze niż połowa, zostają odrzucone, równe zaś lub większe, niż połowa, przyjmują się za jedność. Okręgi, liczące mniej, niż 500 członków, wysyłają jednego przedstawiciela. Liczba członków Okręgu ustala się według złożonego przez Okręg raportu statystycznego na 1-go stycznia 1930 roku.

Ponadto w Radzie Związkowej biorą udział członkowie Zarządów i Przewodnictw Dzielnic oraz członkowie Zarządu i Przewodnictwa Związku (§ 19 Statutu Związku).

Każdy członek Rady winien przed posiedzeniem złożyć zaświadczenie właściwego Zarządu, stwierdzające jego prawo uczestniczenia w Zjeździe Rady (§ 19 Statutu Związku).

Członkowie honorowi Związku mogą uczestniczyć w posiedzeniach Rady z głosem doradczym (§ 12 Statutu Związku).

Przewodnictwo Związku.

DZIAŁ LITERACKI.

Pilna sprawa.

„Sokół Polski" z Pittsburga zapowiada w numerze 40 z 9 października przyjazd czwartej wycieczki sokolej do Polski w r. 1931. W zapowiedzi tej donosi zarazem, że hasłem wycieczki staje się: „p o k a ż m y P o l s k ę p o l s k i m s o k o l ę t o m". Wielkie to hasło, zbawienne dla całej pracy wychowawczej Sokoła nad młodzieżą. Wiedzą kierownicy sokoli w Ameryce, że nic tak potężnie nie działa na dusze polskiego pokolenia, jak okazany przedmiot, nic tak skutecznie nie przeciwdziała wynaradawianiu się dziatwy polskiej, zmuszonej żyć w odrębnych warunkach, jak bezpośrednie zetknięcie się z tą Polską, o której tyle mówią starsi sokoli. Projekt to zatem ze wszech miar pochwały godzien. Nie można bowiem kochać tego, czego się nie zna, nie mogą zatem i nasze sokolęta w Ameryce zrozumieć, dlaczego im każą kochać jakąś Polskę, której one nie widziały. Okazanie im Polski będzie zatem największym zabiegiem wychowawczym, najsilniejszym środkiem przeciw amerykanizacji polskiego pokolenia. Chwała za to Sokolstwu polskiemu w Ameryce, czołem przed projektodawcami.

Sokolstwo jednak to jedna wielka rodzina i sprawy sokole w Ameryce zarówno są ważne dla Polski, jak zagadnienia Polski nie obce są druhom z poza oceanu. Zatem projekt wysłania sokoląt do Polski musi nas tutaj, na ojczystych zagonach zainteresować, zmusza nas do pomocy w tem wielkiem przedsięwzięciu. Nie jesteśmy na tyle zamożni, byśmy mogli opędzić koszty wycieczki sokoląt z Ameryki, ale tego nie żądają od nas bracia z drugiej półkuli. Winniśmy natomiast okazać im serce i to tem więcej, im młodsze zastępy przyjadą do nas w gościnę. Do dziecka trafia się najpewniej przez serce, z drugiej zaś strony dziecko wyczuwa najlepiej, z jakiem uczuciem odnoszą się doń ci z opowiadania tylko znani im Polacy. Nie wątpimy, że nasi druhowie, a jeszcze bardziej druchny, przyjmą młodocianych gości z sercem i uczuciem wrodzonem całemu Narodowi. O to możemy być spokojni i jesteśmy pewni, że sokolęta z Ameryki znajdą tutaj przygodnie nowe matki, nowych ojców.

Jest jednak jeszcze strona druga.

Sokolęta muszą w pamięci swej pozostawić obraz Polski, on musi wyryć trwały ślad, a tymczasem młoda pamięć zbyt szybko przyswaja sobie ale też i zbyt szybko zapomina wiadomości. Wsie i miasta Polski zbyt szybko będą przesuwały się przed oczyma, zbyt wiele wrażeń nie może pozostawić trwałego wspomnienia, obraz Polski i jej mieszkańców mglistą wytworzy całość, a wrażenie, odniesione na okręcie może zabić i przygłuszyć wrażenia, odniesione z Polski. Taka bowiem jest konstrukcja młodocianego umysłu i z tem liczyć się należy, jako nieodwołalnem i niezmiennem zjawiskiem. Musi zatem być naszem zadaniem obrazy Polski o ż y w i ć, by żywo pozostały w pamięci, musimy zatem potężnie oddziałać na wyobraźnię i zapoczątkować na dłuższy czas trwałość tych obrazów przez

częste powtarzanie i przypominanie wypadków, jakich świadkami będą sokolęta z Ameryki. To nasz święty obowiązek wobec dziatwy — to nasza powinność wobec Sokolstwa z Ameryki udzielenia pomocy, by wzniosła myśl przyniosła pożądane rezultaty, by włożona w to wielkie przedsiębiorstwo energja uzyskała maksimum korzyści.

My, starsi, choćbyśmy nie wiedzieć jak umiejętnie starali się podziałać na dusze młodocianych Polaków z Ameryki, pozostawimy wrażenia może wzniosłe — ale tylko przelotne. Jeśli zaś pragniemy, by dzieci te pamiętały Polskę, musimy zaprosić do pomocy naszą młodzież — nasze sokolęta. Musimy dać sokolętom z Ameryki t o w a r z y s t w o im rówieśne. W tem bowiem towarzystwie nawiązana rozmowa pobudzi właściwą sferę zainteresowań i zaludni obrazy miast polskich żywemi postaciami, doda im ruchu, żywości i barw, silniej przemawiających do wyobraźni dziecka. Nadto tam mogą i powinny zawiązać się nici dalszego kontaktu młodego świata z Ameryki z młodym światkiem Polski, a rozpoczęta korespondencja sokoląt utrzyma na długi czas pamięć przy Polsce, bo się tę Polskę zwiąże żywą wymianą listów z żywą postacią piszących do siebie. Przeminą silne wrażenia fal oceanu, przeminą echa przyjęć, zatrą się w pamięci widoki kościołów i sokolni — ale pozostanie przyjaźń dzieci, zawiązana we wspólnej zabawie w którem ś gnieździe, podtrzymywana przez korespondencję nowych małoletnich przyjaciół - braci, czy przyjaciółki-siostry. Oto najwłaściwsza droga do spełnienia wielkiego zadania przez Sokolstwo na ziemiach Polski dla Sokolstwa polskiego z Ameryki.

Zatem twórzmy wszędzie, a szczególniej w większych środowiskach, dokąd wycieczka niewątpliwie zawita, drużyny sokoląt, niechaj ich strój malowniczy, ich wesołość i życie zwiąże młode pokolenia ze starego i nowego świata węzłem przyjaźni. Niechaj drużynki te przygotują pokaz lekcji gimnastycznej, przedstawienia dziecinne, zabawy, wycieczki, piosenki, niech każde środowisko sokole czemś innem zainteresuje młodocianych gości, a nadewszystko niech we wspólnej pogawędce i zabawie poznają się amerykańscy Polacy z dziećmi Polski, bo wówczas pewność mieć możemy, że pozostaną oni wierni Polsce, pokochają Polskę po życia swego kres. *Marjan Wolańczyk.*



Gniazdo Kozłówka Drużyna II. i III. Sokoląt.

Lekka atletyka.

Skok w dal z rozbiegiem.

Skok w dal jest bardzo popularny i prawie we wszystkich krajach uprawiany, wskutek czego, wyniki osiągane są daleko lepsze, aniżeli w skoku w wyż. Jest też daleko łatwiejszy i dla wszystkich dostępny, przyczem wzrost nie odgrywa żadnej roli, jedynie szybkość rozbiegu i elastyczność odbicia są momentami decydującemi. Według przepisów, skocznia musi być odpowiednio zbudowana: Belkę drewnianą długości przynajmniej 1.22 *m*, szerokości 20.5 *cm* i grubości 10 *cm* wkopuje się do ziemi w jednym poziomie z bieżnią rozbiegową. Belkę maluje się na biało. Tuż poza belką usypuje się piasek lub ziemię 6 *mm* ponad jej poziom, a to celem stwierdzenia przekroczeń poza zewnętrzny brzeg belki. Zeskok wykonuje się na piasek, odpowiednio spulchniony i wyrównany do poziomu rozbiegu. Ograniczenia długości rozbiegu niema. Podczas zawodów każdy zawodnik ma prawo do trzech skoków, a trzech ewentualnie sześciu, zależnie od ilości zawodników najlepszych, ma prawo do dalszych trzech skoków, najdalszy skok uważa się jako wynik ostateczny. Używanie ciężarków lub uchwytów jest wzbronione. Skoki mierzy się prostopadle od zewnętrznej krawędzi belki do najbliższego znaku, zrobionego przez którąkolwiek bądź część ciała zawodnika.

Najważniejszą rzeczą w skoku w dal jest rozbieg i odbicie. Długość rozbiegu nie powinna przekraczać 40 *m*, całą przestrzeń należy sobie podzielić na trzy części, oznaczając je sobie odpowiedniemi znakami, a to celem należytego i precyzyjnego trafienia stopą belki tak, aby jej nie przekroczyć. Dlatego też cała uwaga skoczka podczas ćwiczeń powinna być zwrócona w kierunku możliwie jak najdokładniejszego rozbiegu i odbicia. Mamy sposoby dokładnego zmierzenia długości kroku podczas biegu krótkiego na 60 *m*, przy pomocy taśmy i mierzenia przez współćwiczących, którzy odpowiedniemi kreskami ustalają rozbieg. Następnie samo odbicie powinno być pełne od pięty do palców stopy. Bardzo często źle wyćwiczeni przedłużają ostatnie kroki przed odbiciem, skutkiem czego prawie zawsze przekraczają. Ciało powinno być wyprostowane zupełnie, nogę nieodbijającą wyrzucamy

wprzód, podnosząc ramiona przodem w górę. Kiedy ciało jest w locie, wykonujemy pewne ruchy, od których wykonania zależy styl skoku.

Rozróżniamy styl zwykły (naturalny), polegający na podciągnięciu skurczonych nóg tak, że kolana zbliżają się do piersi, następnie wyprostowujemy nogi, cofając ręce nieco w tył i tak zeskakujemy. W ten sposób skaczą wszyscy początkujący.

Dwa inne style, t. j. z wyrzutem piersi i szwedzki, są znacznie trudniejsze i wymagają dużo ćwiczenia. Styl z wyrzutem piersi jest stylem naturalnym, uzupełnionym wyrzutem piersi wprzód podczas momentu, kiedy ciało w locie znajduje się najwyżej, wtedy silnym i energicznym rzutem wypinamy pierś wprzód, wyrzucając ramiona w wyż, przez co znacznie przedłużamy lot. Wprawdzie teoretycy twierdzą, że takie wyprostowanie tułowia zwiększa opór powietrza, jednak najlepsze wyniki osiągnięto właśnie tym stylem.

Styl szwedzki można nazwać stylem krocznym, wynaleźli go Szwedzi i wypróbowali, osiągając doskonałe wyniki. Styl ten polega na tem, że po odbiciu się wyrzucamy wolną nogę wprzód, jakbyśmy chcieli wykonać duży krok. Równocześnie wyrzucamy jedną rękę wprzód, a drugą w wyż w tył; znajdując się na najwyższym punkcie lotu podciągamy nogę, będącą w tyle ku przodowi, łącząc ją niejako z przednią nogą, rękę zaś będącą w górze wyciągamy ku przodowi. Wszystkie style wymagają znacznego wzniesienia się ku górze, dlatego też należy wykonywać odpowiednie ćwiczenia, skacząc w dal w wyż. Oprócz tego należy ćwiczyć krótkie biegi i starty, wykonując specjalne ćwiczenia dla wyrobienia mięśni brzucha, które odgrywają wybitną rolę podczas skoków.

Trójskok.

Trójskok jest niejako trzykrotnem powtórzeniem skoku w dal. Rozbieg do trójskoku powinien być taki sam jak do skoku w dal. Trójskok stawia jednak daleko większe wymagania skaczęcemu, aniżeli skok w dal. Ponieważ musi się wykonać trzy skoki po sobie i to z jednej nogi na drugą, musi się więc mieć rzeczywiście stalowe nogi, aby bez szkody dla organizmu wykonać trójskok. Jest to ćwiczenie bardzo trudne, wskutek czego mało mamy wykonawców i rzadko kiedy można zobaczyć dobry trójskok.

Skoczek wykonuje pierwszy skok na tę samą nogę, którą się odbił, następnie zeskakuje na przeciwną nogę, wkońcu na obie nogi. Więc: prawa, prawa, lewa, obie lub przeciwnie. Przepisy są te same co w skoku w dal. Tylko wszechstronnie wyrobiony skoczek może osiągnąć dobre wyniki. Przy wykonywaniu trójskoku musi się umiejętnie rozłożyć siły, aby wystarczyły na trzy skoki. Ćwiczyć trójskok należy na niezbyt twardej bieżni, aby zbytnio nie nadwyrężyć stawów i mięśni nóg. Również zbyt częsty trening nie jest wskazany, wystarczy zupełnie dwa razy w tygodniu. Podczas zawodów powinno się skakać miękko, aby przy ostatecznej rozgrywce mieć nieuszkodzone nogi, zdolne do końcowego skoku.

Skok o tyczce.

Niema w lekkiej atletyce podobnie efektownego ćwiczenia jak skok o tyczce, ale też równie wysilnego i wymagającego długotrwałego przygotowania. Stojaki do skoku są oddalone od siebie od 3.66 do 4 *m*, w odskoczni jest dołek o średnicy jednej stopy (30 *cm*), w którym opieramy tyczkę. Zamiast dołka można umieścić skrzynkę drewnianą, obitą blachą. Podczas wykonywania skoku nie wolno zawodnikowi przekładać dolną rękę przed górną, ani też górną posuwać ku górze tyczki. Przekroczenie płaszczyzny pomiędzy stojakami uważa się za skok. Każdy może używać własnej tyczki, która nie może mieć żadnego oparcia dla rąk.

Zrzucenie poprzeczki przed upadającą tyczkę unieważnia skok. W razie złamania się tyczki skok nie liczy się. — 30 *m* rozbiegu zupełnie wystarcza. Rozbieg powinien być szybki i energiczny. Tyczkę trzymamy dwuchwytem (prawa nachwyt, lewa podchwyt), utrzymując koniec tyczki na wysokości głowy. Na 7 *m* przed dołkiem obniżamy koniec tyczki, pilnie obserwując dołek, a nie poprzeczkę. Podczas rozbiegu należy trzymać tyczkę mocno, aby nie wykonywała ruchów wahadłowych, co powoduje utratę równowagi i opaźnia rozbieg. Ruchem szybkim a zdecydowanym wtykamy koniec tyczki w dołek, równocześnie podciągamy dolną rękę ku górze tak, aby obie ręce dotykały się wzajemnie i wyprostowujemy ramiona w wyż na dgłową. Wszystkie ruchy muszą być wykonane równocześnie z odbiciem. Ruchy powyższe należy dokładnie wyćwiczyć tak, aby stały się niejako automatycznemi. Podczas wznoszenia się ku górze, skoczek powinien niejako bezwładnie poddać się sile rozpędu, nie uginając zupełnie rąk. Dochodząc do wysokości poprzeczki zawodnik ugina ramiona i wykonuje zamach nogami łukiem ku górze, skręcając ciało ku poprzeczce tak, aby pierś była do niej równoległa, i wtedy umiejętnie odpychamy się silnie od tyczki, wykonując rzut nogami, aby ściągnąć ciało ku dołowi i wykonujemy zeskok, który powinien być również opanowany, a nie bezwładny, aby nie uszkodzić się, zeskakując ze znacznych wysokości (ponad 3 *m*).

Skok o tyczce wymaga szeregu zdolności wrodzonych, a mianowicie krępej budowy, silnych ramion i barków, znacznej szybkości i odwagi. Jeżeli gdzie, to w skoku o tyczce ćwiczenia gimnastyczne dłuższy czas uprawiane są nieodzowne. Po za ćwiczeniami ogólnemi musi się specjalnie ćwiczyć stanie na rękach, wymyki na łacie i szereg pokrewnych ćwiczeń w zwisie, aby wyrobić sobie pewność utrzymania równowagi ciała na ramionach w powietrzu. Po przygotowaniu gimnastycznem należy na boisku lub w hali przystąpić do wstępnych ćwiczeń w skoku o tyczce, ćwicząc rozbieg z tyczką, wbijanie jej w dołek, przechodząc wkońcu do właściwego skoku. Wysokość 2 *m* lub nieco wyżej zupełnie w początkach wystracza i dopiero po opanowaniu stylu i przyzwyczajeniu się do przeskakiwania poprzeczki, można zwolna przejść do wyższych wysokości. Chcąc osiągnąć wysokość ponad 3 *m* musi się ćwiczyć przynajmniej kilka lat z rzędu, pilnie uprawiać gimnastykę w porze zimowej. Najlepsze warunki bez solidnej i pilnej pracy nie osiągną dobrych wyników. Osiągnąwszy dobre rezultaty, możemy systematycznie trenując, utrzymać się w formie przez szereg lat, osiągając doskonałe wyniki (dowodem mistrz Polski, Adamczak). Niestety, mamy bardzo mało zawodników, uprawiających tę gałąź lekkiej atletyki, z najbardziej wszechstronną i polecenia godną.

Tadeusz Dręgiewicz.

Tylko dla Sokołów.

*Biografja **Jana Styki** pióra dra Aleksandra Małaczyńskiego, ozdobiona 17 rycinami, jako odbitka Księgi Jubileuszowej gimn. im. Szajnochy we Lwowie jest do nabycia w Administracji Dzielnicy Małopolskiej. Dzięki uprzejmości nakładcy mogą sokoli nabyć ją za cenę 3 zł., (łącznie z przesyłką), cena księgarska 4 zł.*

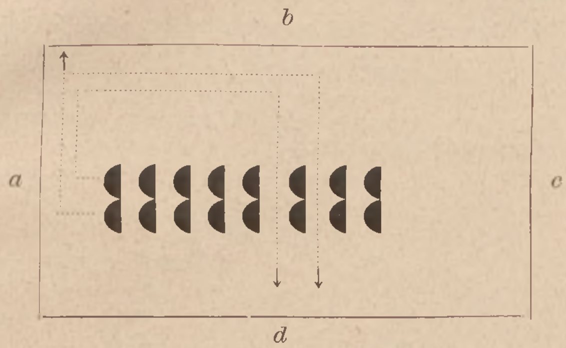
Kącik Sokoląt.

Św. Mikołaj w Sokolni.

Ćwiczenie I-sze. „Popis druchenek“.

Oddział składa się z 16-tu albo 8-u ćwiczących.

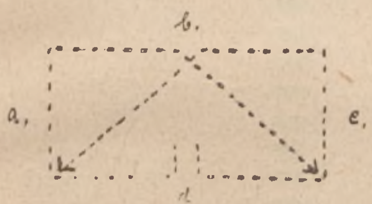
Naczelniczka wydała komendę „w prawo zwrot“ tak, że druchny stoją na środku sceny w dwurzędzie, zwrócone twarzą do ściany „a“. Muzyka rozpoczyna jakiegokolwiek marsza. Pada komenda: „Równy krok, oddział marsz“. Oddział wykonuje korowód według podanego obok rysunku



Rys. 1. Widownia.

Korowód. Doszedłszy do rogu „ab“, skręca na prawo i dochodzi do punktu „b“, poczem zachodzi w prawo i postępuje do punktu „d“, w którym to punkcie rozchodzi się na lewo i prawo. Rzędy oba, obszedłszy każdy swą stronę sceny, spotykają się w punkcie „b“ (rys. 2), poczem przybierają kierunki skośna do rogów „ad“ i „dc“, do końcowego ustawienia. Przy mijaniu się w punkcie „b“ (rys. 2) należy zwracać uwagę, by dziewczynki przechodziły przed sobą na przemian, a raz z jednego rzędu, raz z drugiego rzędu.

Ustawienie końcowe (rys. 3).

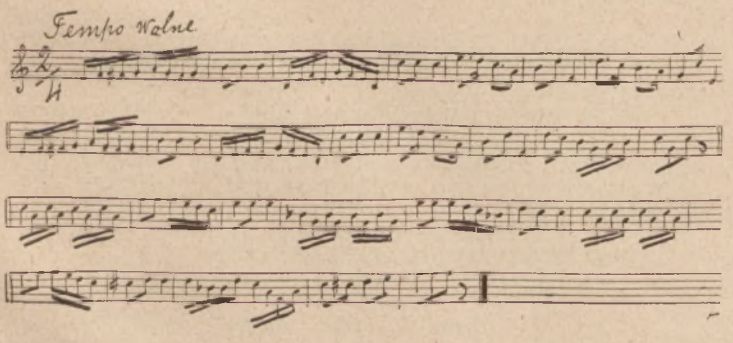


Rys. 2.



Rys. 3.

Gdy druchenki są już w ustawieniu końcowem, postawa „baczność“. muzyka rozpoczyna grać powoli melodję do ćwiczenia II-go. Druchny wykonują ćwiczenie:



Dział A.

Takt I. Z postawy zasadniczej, unoszenie ramion do boku, z ośmioma obrotami ramion w koło podłużnej osi ramienia. Tak, że raz ręce zwrócone są grzbietem do góry, raz grzbietem do dołu. Ramiona zupełnie wyprostowane, palce rąk razem. Na czwarte „i“ ręce znajdują się w bok, grzbiet rąk do dołu. 1 i 2 i 3 i 4 i.

Takt II. 1. Ramiona wyprostowane przenieś nad głową, klaśnięcie nad głową. 2. Ramiona w bok, grzbiet. 3. Ramiona bokiem opuść dłonią wewnątrz. 4. Wytrzymaj.

Takt III. jak I-szy, takt IV jak II-gi.

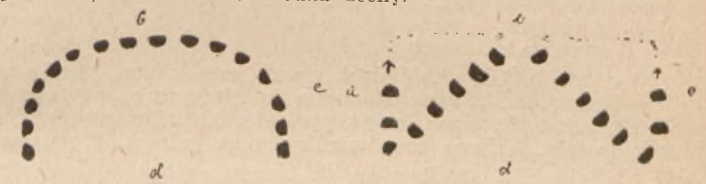
Takt V. 1—2. Ręce na biodra, pięści lekko zwinięte spoczywają na biodrach. Wykrok prawą nogą i wyskok na niej. Lewa lekko odrzucona i ugięta do tyłu, stopa obciągnięta. Lekki skręt tułowia w lewo, skręt głowy w lewo. 3—4. Wykrok lewą, wyskok na lewej. Prawa noga odrzucona i lekko ugięta do tyłu. Stopa obciągnięta. Lekki skręt tułowia w prawo, skręt głowy w prawo.

Takt VI. 1. Ramiona łukiem dolnym przenieść w przód, palce i ręce podniesione do góry. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach. Skręt tułowia do posatwy zasadniczej. 2. Ramiona skurcz, ręce na kark, grzbiet rąk do tyłu. W tył zwrot na pięcie lewej nogi do zakroku, prawa na palce. 3. Ręce bokiem opuść. Prawą nogę dostaw do lewej. 4. Wytrzymaj.

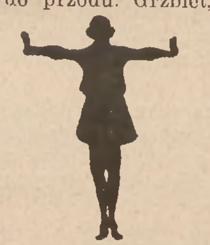
Takt VII jak V, takt VIII jak VI.

Takty IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI ćwicz jak takty I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII.

Takt XVII. 1 i, 2 i, 3 i, 4 i. Ramiona swobodnie ugięte w dół zewnątrz, grzbiet, ręce do góry. Lekki skłon tułowia w przód. Lekki skłon głowy w przód. Osiem szybkich kroczków na palcach. (Rząd „a“ rozpoczyna kroczki prawą nogą, rząd „c“ rozpoczyna kroczki lewą nogą i aż do taktu XXIII ćwiczy to samo, lecz przeciwną nogą i ręką. Oba rzędy zakręcając na zewnątrz, podążają za swą pierwszą, tak, że rząd „a“, okrążając bok sceny „a“, posuwa się do punktu „b“, rząd „c“, okrążając bok sceny „c“, do punktu „b“, gdzie się obydwa rzędy spotkają i ustawią półkolem, zwrócone do środka sceny.



Takt XVIII. 1—2. Prawe ramię łukiem dolnym przenieść do przodu. Grzbiet, ręka w górę. Lewe ramię odrzuć do tyłu, grzbiet, ręka w górę. Wykrok prawą i wyskok na prawej. Lewą skurcz do przodu, podudzie lewej zwisa pionowo, stopa obciągnięta. Tułów prostój. 3—4. Lewe ramię łukiem dolnym przenieść do przodu. Grzbiet ręka w górę. Prawe ramię łukiem dolnym przenieść do tyłu. Grzbiet, ręka w górę. Wykrok lewą i wyskok na lewej, prawą skurcz, podudzie zwisa pionowo.



Rys. 6.

Takt XIX. 1. Wykrok prawą do zakroku lewej na palce. Ramiona łukiem dolnym przenieść do przodu. Grzbiet, ręce w górę. 2. Ramiona w bók, „grzbiet“ ręce w górę (rys. 6). Nogę lewą dostaw do prawej, postawa na palce. 3. Ramiona opuść. Postawa zasadnicza. 4. Wytrzymaj.

Takt XX. jak XVII.

Takt XXI. jak XVIII.

Takt XXII. 1. Ramiona łukiem dolnym przenieść do przodu. Grzbiet, ręce w górę. Z obrotem 45° w prawo, rozkrok prawą w prawo do zakroku lewej na palce. 2. Ramiona w bok, grzbiet, ręce w górę. Lewą dostaw do prawej, postawa na palce. 3. Ramiona opuść. Postawa. 4. Wytrzymaj.

Uwaga: Oba szeregi zwrócone są półkolem do wnętrza sceny, tak jak na rys. 5. — Oba szeregi, kroczki w takcie XXIII rozpoczynają prawą nogą i już ćwiczą od tej pory w tą samą stronę i temi samemi rękami i nogami.

Takt XXIII. jak takt XVII, druchenki schodzą się do środka koła.

Takt XXIV. jak takt XVIII.

Takt XXV. 1. Wykrok prawą do zakroku lewej. Półprzysiad na lewej, kolano lewej na zewnątrz. Prawa noga wyprostowana, palcami oparta o ziemię. Ramiona w przód zewnątrz. 2. Ramiona przenieść łukiem dolnym w dół bok zewnątrz. Dłoń do przodu (ukłon). 3. Powstań, ramiona opuść. Lewą nogę dostaw do prawej. 4. Wytrzymaj.

Takt XXVI. tak jak takt XVII, tylko zamiast do przodu, zakroczkami posuwać się do tyłu.

Takt XXVII. 1. Zakrok prawą, półprzysiad na prawej, kolano prawej na zewnątrz. Lewa wyprostowana, oparta na palcach o ziemię. Lekki skłon tułowia. Lekki skłon głowy. Ramiona w przód zewnątrz. 2. Ramiona przenieść łukiem dolnym w bok na zewnątrz. Dłoń do przodu (ukłon). 3. Z obrotem 45° w prawo powstań. 4. Ramiona opuść. Lewą nogę dostaw do prawej.

Takt XXVIII. Wytrzymaj w postawie zasadniczej. Ćwiczące stoją półkolem, obrócone w prawo.

Uwaga: Ćwiczące obrócone są półkolem w prawo (rys. 7). — Muzyka rozpoczyna melodję od początku.



Rys. 7.

Dział B.

Takty I do XVI tak jak I do XVI działu *A*.

Takt XVI. 1. Ramiona łukiem dolnym przenieść w przód. Grzbiet, ręce w górę. Zwrot o 45° w prawo, na palcach lewej nogi, do rozkroku prawej na całej stopie, lewa na palcach. 2. Ramiona skurcz, ręce na kark, grzbiet rąk do tyłu. Lewą nogę przystaw do prawej, postawa na palcach. 3. Ramiona opuść. Postawa zasadnicza. 4. Wytrzymaj.

Takt XVII. Po takcie XVI ćwiczące są znowu zwrócone do środka półkola. — 1 i. Ramiona w dół zewnątrz. Prawą nogę skurczywszy, palcami dotknij ziemi. 2 i. Ramiona wytrzymaj. Prawą nogą wykrok. 3 i. Ramiona wytrzymaj. Lewą nogę skurczywszy, dotknij palcami ziemi. 4 i. Ramiona wytrzymaj. Lewą nogą wykrok, — w ten sposób tempowaniem ćwiczące dochodzą się do środka półkola. Ćwiczące odliczone są uprzednio na jedynki i dwójki.

Jedynki ćwiczą:

Takt XVIII. 1. Wykrok prawą nogą. Skłon, klęczka na lewe kolano. 2. Ramiona odrzucone do tyłu, grzbiet. Wytrzymaj. 3. Powstanie. Ramiona łukiem przednim odrzuć w górę, grzbiet rąk do tyłu. 4. Lewa noga w zakroku na palcach. Wytrzymaj.

Takt XIX. 1. Ramiona do przodu, grzbiet, ręce w górę. 2. Ramiona w bok. Lewą nogę dostaw do prawej, postawa na palce. 3. Ramiona opuść. Postawa zasadnicza. 4. Wytrzymaj.

Dwójki ćwiczą:

Takt XVIII. 1. Wykrok prawą nogą. Ramiona łukiem przednim rzuć w górę, grzbiet rąk do tyłu. 2. Wytrzymaj. 3. Klęczka na lewe kolano. Skłon, ramiona łukiem przednim przenieść do tyłu, grzbiet. 4. Wytrzymaj.

XIX. 1. Powstań. Lewa noga w zakroku na palcach. Ramiona łukiem dolnym przenieść w przód, grzbiet, ręce w górę. 2. Ramiona w bok. Lewą nogę dostaw do prawej, postawa na palcach. 3. Ramiona opuść. Postawa zasadnicza. 4. Wytrzymaj.

Takt XX *B*. jak takt XVII *B*.
Takt XXI *B*. jak takt XVIII *B*.
Takt XXII *B*. jak takt XIX *B*.

Takt XXIII. Ćwiczące podają sobie ręce, poczem razem ćwiczą tak, jak takt XVII *B*.

Takt XXIV. 1. Wykrok prawą do lewej w zakroku na palcach. Ramiona łukiem przednim rzuć w górę. 2. Wytrzymaj. 3. Klęczka na lewe kolano, skłon. 4. Wytrzymaj.

Takt XXV. Ręce puścić. Ukłon tak, jak w takcie XXV działu *A*.

Takt XXVI. 1 i, 2 i, 3 i, 4 i. Ramiona w dół zewnątrz, grzbiet, ręce podniesione do góry. Ośm kroczków na palcach do tyłu.

Takt XXVII. Ukłon tak jak w takcie XXVII działu *A*.
Takt XXVIII. Wytrzymaj.

Dział C.

Muzyka znowu rozpoczyna melodję od początku bardzo wolno i bardzo cicho.

Takt I. 1 i. Ramiona w dół zewnątrz, grzbiet, ręce do góry. Prawą nogę skurczywszy, dotknij palcami ziemię. 2 i. Ramiona wytrzymaj. Prawą wykrok, lewa w zakroku na palcach. 3 i. Ramiona wytrzymaj. Lewą nogę skurczywszy, dotknij palcami ziemi. 4 i. Ramiona wytrzymaj. Lewą wykrok, prawa w zakroku na palcach.

Takt II. 1. Waga na lewej nodze. 2. Ramiona w bok, grzbiet. 3. Prostuj się. Ramiona opuść. Prawą nogę dostaw do lewej. 4. Wytrzymaj.

Takt III. 1 i. Ramiona w dół zewnątrz, grzbiet, ręce do góry. Lewą nogę skurczywszy, dotknij palcami ziemi. 2 i. Ramiona wytrzymaj. Lewą wykrok, prawa w zakroku na palcach. 3 i. Ramiona wytrzymaj. Prawą skurczywszy dotknij palcami ziemi. 4 i. Ramiona wytrzymaj. Prawą wykrok, lewa w zakroku na palcach.

Takt IV. 1. 2. Waga na prawej nodze i jednocześnie ramiona w bok. 3.Prostuj się. Ramiona opuść, lewą nogę dostaw do prawej. 4. Wytrzymaj.

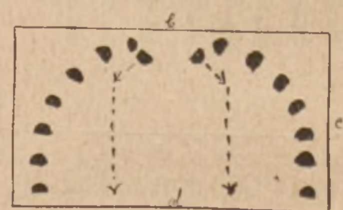
Takt V. 1. Rozkrok prawą w prawo na palcach. Prawą ręką biodro chwyć, lewa ugięta nad głową. 2. Skłon tułowia w prawo. 3. Prostuj się. Prawą nogę dostaw do lewej. Ramiona opuść. 4. Wytrzymaj.

Takt VI. 1. Rozkrok lewą na palcach w lewo. Lewą ręką biodro chwyć, prawa ugięta nad głową. 2. Skłon tułowia w lewo. 3. Prostuj się. 4. Lewą dostaw do prawej. Ramiona opuść.

Takt VII. 1. Rozkrok prawą w prawo, lewa na palcach. Prawa ręka w górę na zewnątrz, grzbiet, lewa w dół na zewnątrz, grzbiet. 2. Wytrzymaj. 3. Ramiona opuść. Prawą nogę dostaw do lewej. 4. Wytrzymaj.

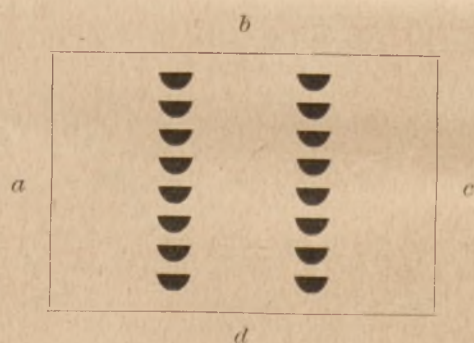
Takt VIII. 1. Rozkrok lewą, prawa na palcach. Lewe ramię w górę zewnątrz, grzbiet, prawe w dół zewnątrz, grzbiet. 2. Wytrzymaj. 3. Lewą nogę dostaw do prawej. Ramiona opuść. 4. Wytrzymaj.

W takcie VII i VIII, należy z lekka cofnąć się do tyłu. Od taktu IX do taktu XVI wł. tak, jak takty od I do VIII wł. działu *C*. Od taktu XVII do XXII wł. tak, jak takty od XVII do XXII działu A., z tem, że ćwiczące dwoma rzędami posuwają się za swą najwyższą tak, jak na rys. 8, przytem należy przestrzegać wzorowego krycia.



Rys. 8

Takt XXIII. 1 i. 2 i. 3 i. 4 i. Lekki skłon do przodu. Ramiona w dół zewnątrz, grzbiet, ręce w górę. Osiem małych kroczków na palcach z obrotem w koło swej własnej osi na prawo (ustawienie jak na rys. 9).



Rys. 9. Końcowe ustawienie.

Takt XXIV. 1. Prostuj się. Ramiona skurcz, ręce grzbietami na biodra złóż. Podskok w miejscu obunóż (ćwiczące obrócone są do publiczności). 2. 3. 4. Podskok w miejscu obunóż.

Takt XXV. 1. Wykrok prawą, lewa na palcach. Ramiona łukiem dolnym przenieść do przodu, grzbiet, ręce w górę. 2. Ramiona w bok, grzbiet, ręce w górę. Lewą nogę dostaw do prawej, postawa na palcach. 3. Ramiona opuść. Postawa. 4. Wytrzymaj.

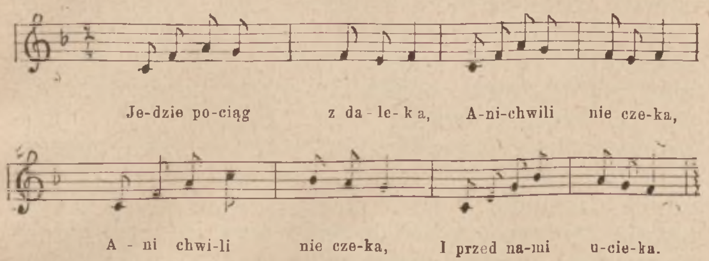
Takt XXVI tak jak takt XXIII działu *C*.
Takt XXVII tak jak takt XXIV działu *C*.
Takt VXVIII tak jak takt XXV działu *C*.

Dział D. (zakończenie).

Takty od I do XVI, tak jak I do XVI w dziale *A*. Przy tem muzyka powtarza pierwsze 16 taktów.

Ćwiczenie II-gie. „Jedzie pociąg z daleka“.

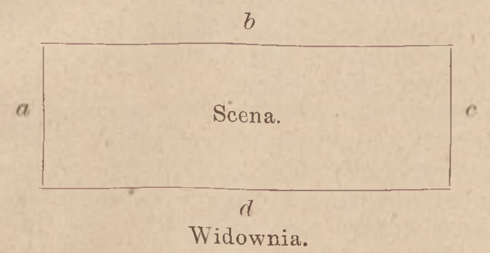
(Dla oddziału najmłodszych sokoląt. — Oddział może być mięszany, chłopcy i dziewczęta).



Na ścianie *b*, naczelniczka wiesza napis: „Stacja“.

Na scenę wbiegają sokolęta, ustawione rzędem (jedne za drugimi) według wzrostu. Każde dziecko obie ręce oparte ma o ramiona swego (swej) poprzednika.

Dzieci obiegają w koło scenę, muzyka gra nie zaprędko, dzieci mają biec w takt muzyki.



Przy wtórnem obiegnięciu sceny, gdy pociąg znajduje się w połowie sceny, (w punkcie *d*) z za sceny wychodzi grupka dzieci w czapeczkach z torebkami przewieszonemi przez ramię. Pociąg nie zatrzymuje się. „Podróżni“ z towarzyszeniem ruchów ramion śpiewają:

„Jedzie pociąg
Z daleka“

„Podróżni“ przysłaniają sobie prawą rączką oczki, jak od słońca.

„Podróżni“ prawą rączkę prostują, wskazując paluszkiem pociąg.

„Ani chwili nie czeka
„Ani chwili nie czeka
„I przed nami ucieka“.

Wytrzymać rączki.

Podróżni obiema rączkami chwytają się za główki i kiwają niemi z frasunkiem, raz w prawo, raz w lewo.

Przez ten czas „pociąg“ dobiegł do krańca ściany *b* i ustawił się rzędem pod ścianą *b* bokiem do publiczności.

Z za najwyższego pierwszego dziecka „pociągu“ wyobrażającego „lokomotywę“ (dziecko ma dużą rurę z czarnego papieru na głowie, rura ta powinna imitować komin) wychodzi „konduktor“ i staje na środku sceny, frontem do publiczności, (konduktor ma czapeczkę z szamerunkami, trąbkę i torbę przewieszoną przez ramię i chorągiewkę).

„Pasażerowie“ zbliżają się do konduktora i kłaniając się czapeczkami śpiewają:

„Konduktorze łaskawy
Zawieź nas do Warszawy“.

„Konduktor“, kiwając z frasunkiem głową śpiewa:

„Trudno, trudno to będzie,
Dużo osób jest wszędzie“.

„Pasażerowie“, powtórnie kłaniając się śpiewają:

„Pięknie pana prosimy,
Jeszcze miejsca widzimy“.

(Wskazują na pociąg).

„Konduktor“ śpiewa:

„A więc prędko siadajcie
Do Warszawy ruszajcie“.

„Pasażerowie“ prędko ustawiają się na końcu „pociągu“, „konduktor“ daje znak chorągiewką i staje na swojem miejscu, poczem trąbi (zamiast trąbki może mieć gwizdek).

Wszystkie dzieci wydają przeciągły okrzyk „lokomotywy“ hu-u-u. — Kurczą rączki w ten sposób, by łokcie znajdowały się na biodrach, przedramiona podane do przodu, piąstki zwinięte.

Muzyka zaczyna bardzo powoli grać tę samą melodję.

Dzieci w takt muzyki śpiewają, udając sapanie lokomotywy: „Czu - czu - czu...

I i II takt: Dzieci stoją w miejscu, bardzo blisko jedno za drugiem. Ramiona, na przemian, raz prawe, raz lewe, prostują, przesuwając do przodu, tak, by piąstka znajdowała się przy ramieniu poprzednika, i kurczą do tyłu, tak, by łokieć znajdował się w tyle, piąstka na biodrze.

III i IV takt: Dzieci zatrzymują ramiona skurczone, opierając piąstki na biodrach, łokcie podane do tyłu i maszerują w miejscu kurcząc nogi, bardzo wysoko podnosząc kolana. Przy tem mocno tupią.

V i VI takt: Dzieci nadal maszerując jak w takcie III i IV, równocześnie poruszają na przemian rączkami jak w takcie I i II.

VII i VIII takt: Ruchy ramion i nóg jak w takcie V i VI, z lekkiemi skłonami do przodu i prostowaniem tułowia.

Muzyka znowu powtarza melodję od początku, troszkę prędzej, dzieci przestają śpiewać i bez wysokiego podnoszenia kolan, tylko z ruchami rączek, obiegają raz w koło scenę. Przez ten czas dwuch służących cyrku ustawia niską równoważnię na środku wzdłuż sceny, o ile niema równoważni, należy ustawić szwedzką ławeczkę, na dole przypiąć napis: „Baczność. Przez most 29 *km* na godzinę“. Dzieci opierają rączki na ramionach poprzedników swych i powoli cały pociąg przechodzi przez most. Muzyka gra cichutko i powoli. Poczem dzieci, trzymając się nadal jedno drugiego obiegają scenę, a przez ten czas służący zabierają równoważnię a wchodzi „tunel“. Pociąg przed wjazdem do tunelu wyda głośno okrzyk gwizdka „lokomotywy“: hu-u-u. Po przejeździe przez tunel, dzieci opuszczają scenę z głośnem hu-u-u, i kiwaniem publiczności rączką.

„Tunel“ należy zrobić w ten sposób: sześć dziewczynek po 3 z każdej strony, biorą się parami za ręce, podniesione do góry. Między parami powinna być odległość jednego kroku, by „pociąg“ mógł swobodnie przejechać przez tunel. Dziewczynki przykryć dwoma spiętemi kocami. Ze strony, z której ma wjechać pociąg, przypiąć na kocu napis: „Baczność tunel“.

Dalszy ciąg ćwiczeń i opis zabaw umieszczamy w odbitce p. t. „Św. Mikołaj w Sokolni“, obejmującej całość.

Ćwiczenia te stanowią program prac gimnastycznych dla sokoląt i stąd stają się znakomitym pomocnikiem w lekcjach dla dorostu.

Już wyszły z druku Bibljoteczki sokolej Nr.: 8, 9 i 10. — Nr. 10 zawiera „Do wolności“, słuchowisko dla sokoląt i nadaje się na wszystkie uroczystości narodowe, szczególniej zaś w rocznice powstań.

Dr. M. WOLAŃCZYK.

Rewja w Poznaniu.

Zapomniani rycerze.

W zestawieniu prasy polskiej z zagraniczną i jej zajęciu się zlotem, mogłoby się wydawać, że był to zjazd jakiejś partji, liczącej trochę więcej członków niż przeciętna. Zajęła bowiem faktycznie stanowisko tylko jedna gazeta, t. j. „Kurjer Poznański“, poświęcając cały bogaty w treść i ilustrowany numer Sokolstwu w dniu 29 marca. Sekundowały temu inne dzienniki narodowe w Poznaniu, trochę prowincja wielkopolska, słabem echem odbiło się to o mury prasy warszawskiej, nawet nie znalazła wyrazów zrozumienia narodowa prasa we Lwowie. Niedoceniono w wirze wydarzeń Wystawy Krajowej organizacji, która wysłała na zlot swych członków, niedoceniono sojuszu, jaki bił w oczy przez udział sokołów pobratymczych narodów. Nawet zdarzały się wypadki, że „Tygodnik ilustrowany“, który z obowiązku zamieszcza wszystkie tego rodzaju fakty — umieścił fotografję delegacji Sokolstwa Jugosłowiańskiego, składającej wieniec na grobie Nieznanego Żołnierza, umieścił ją w strojach sokolich, a mimo to nie wspomniał o zlocie, nie wyjaśnił swym czytelnikom skąd się ci Jugosłowianie wzięli. Powiedzmy sobie — zostaliśmy przez oficjalne organy opinji publicznej zapoznani — nie widziano 40.000 ludzi w pochodzie w Poznaniu, odkryła nas prasa dopiero, gdy w liczbie 300 maszerowaliśmy w cały rok później na ulicach Belgradu. O wartości Sokolstwa w obecnej chwili, o roli Sokolstwa w przyszłości nie mówi się nic.

Przeżywamy ciekawą gorączkę prasy polskiej, która hołdując przedewszystkiem aktualności, zapomina w tej gorączce o wczorajszem życiu, bieży z szybkością pary i elektryczności wprzód, byle prędzej. Sokolstwo może się przezwać śmiało zapomnianem rycerstwem. Niech będzie, skoro tak ocenia nas opinja. Jednak ta sama opinja nie liczyła się widocznie z objawem o znaczeniu wielkiej aktualności, że mundur sokoli przypomina mundur polskiego żołnierza, nie zwróciła uwagi, że szeregi sokole z Ameryki wystąpiły w tych samych mundurach, w jakich kroczyli na pola bitew we Francji, że to te same mundury, które dały Polsce miejsce na konferencji pokojowej roku 1919.

Nie dojrzała również oficjalna opinja tego faktu, że całe boisko nie mogło pomieścić ćwiczących i trzeba ich było dzielić na 2 grupy, że zatem ćwiczenia fizyczne, ta najaktualniejsza aktualność w obecnem życiu była właśnie okazana podczas zlotu przez Sokolstwo, że wszelkie, a zatem wszechstronne ćwiczenia złożyły się na program zlotu, że zarówno gimnastyka racjonalna jak i lekka atletyka z zawodami wypełniła 4 dni pokazów sokolich i w tej dziedzinie, mimo aktualności i rozpisywania się dzienników o jednym matschu klubów — sokoli zostali zapomnianymi rycerzami.

Nie zwróciła wkońcu ta sama oficjalna opinja uwagi na cały dział pracy oświatowej sokolej, chociaż „Zaślubin Wisły z Bałtykiem“ słuchało tysiące tysięcy. Nie zwrócono na to należytej uwagi, nie znalazło się odpowiedniego wyrazu, by wyjaśnić, podkreślić tę scenę, gdy dzisiaj uchwala się liczne protesty z powodu zakusów zachodniego sąsiada na polski brzeg. Zapomniani byliśmy wówczas i zapomniani jesteśmy dzisiaj, gdyż wiece antiniemieckie stały się również domeną partyj, uważających, że one dopiero uświadamiają Naród o wartości dostępu do morza.

Sokolstwo jednak nie żąda rozgłosu i nie o to chodzi, co o nas prasa mówi dla nas samych, wchodzi tu czynnik nieco inny, to dojrzałość naszej prasy, dojrzałość naszej opinji. Rozbrat między tem, co głosi się oficjalnie, a tem co myślą ludzie jest zbyt wielki. Niechże posłuży dla ilustracji tego twierdzenia jedno tylko z licznych zdarzeń, jakie przeżywało Sokolstwo w Poznaniu. Oto jeden z księży opowiada następujący fakt: Chciał dostać się na boisko sokole, by przypatrzyć się Sokolstwu, nie znał jednak Poznania i zwrócił się po informację do posterunkowego. Ten usłyszawszy, że o zlot idzie, zdjął czapkę, ucałował z czcią rękę kapłana i ze łzami w oczach odezwał się: „Księże, jest i żyje Polska, gdy widzi się takie rzeczy, widziałem pochód, widziałem Zaślubiny Wisły z Bałtykiem, widać, że jest dla czego żyć“. Czyż te proste słowa nie mówią więcej wobec milczącej prasy, niż setki artykułów? Jest to naprawdę głos ludu, to jest rzeczywiście głos serca, zdobytego przez Sokolstwo.

Zadaniem zlotu było obok uczczenia 10-lecia niepodległości i egzaminu swej pracy organizacyjnej nad społeczeństwem, zdobyć to społeczeństwo. Nie możemy powiedzieć, byśmy zdobyli całą opinję, musi jednak każdy przyznać, że przez zlot dotarliśmy w dwie orbity — zagranicy, która według zlotu ocenia całą Polskę i do serc szerokich rzesz społecznych na których opiera się podwalina istoty państwa. Zapomniani rycerze przyśnili się tym maluczkim i dali im górne chwile w życiu, zjednując sobie sympatję i zrozumienie jakoteż nowych wyznawców twardej i ciężkiej, lecz potrzebnej ze wszech miar Idei Sokolej, garnących się od dni zlotu coraz liczniej w szeregi czynnego Sokolstwa.

Z życia Sokoła.

Uroczystości Kościuszkowskie.

W myśl wskazań Przewodnictwa Związku Gniazda sokole urządziły w ubiegłym miesiącu święto Patrona Sokolstwa, czcząc rocznicę w sposób godny i poważny. Nie wszystkie nadesłały Redakcji swe sprawozdania, z tych jednak, które mamy przed sobą wynika, że uroczystości miały charakter dostojny i tak:

BRZEŻANY (Dziel. Małop.) urządziła 25 października składając na program odczyt dha Wolańczyka, produkcje chóru sokolego, deklamacji i śpiewu solowego, jakoteż 5 punktów gimnast. zarówno męskich jak i żeńskich. Druchny dały obraz „Cyganki“ i Krakowiaka i zdobyły wstępnym bojem całą publiczność, szczelnie zalegającą salę.

BYDGOSZCZ (Dziel. Pomorska) czciła pamięć Patrona Sokolstwa odmiennie nieco, ale tem serdeczniej. Mieliśmy tam dwie uroczystości w Okręgowem zebraniu sokolic połączonem z lustracją Gniazda wygłosiła przewodnicząca druchna Teskowa zajmujący odczyt o Tadeuszu Kościuszce, poczem nastąpił dalszy program lustracyjny. Tego dnia, t. j. 8 października w żeńskiem Gnieździe na Walnem Zebraniu wygłosił dh prof. Mokrzycki znakomity referat o Patronie Sokolstwa, kreśląc sylwetkę bohatera, jego charakter i nieskazitelność, poczem deklamacja „Pogrzeb Kościuszki“ dopełniła uroczystości.

CHRZANÓW (Dziel. Krak.) zdobył się na uroczystą Akademję dnia 15 października z przemówieniem, częścią wokalną, ćwiczeniami i sztuką amatorską.

HAJDUKI - WIELKIE (Dziel. Śląska) urządziła dnia 19 października obchód, na którego program złożyło się przemówienie dha Smolenia i ćwiczenia młodzieży, zawody sokołów,

ćwiczenia męskie i żeńskie, zakończyły zaś tańce. Dochód przeznaczono na budowę własnej, budującej się już sokolni.

KOŁOMYJA (Dziel. Małop.) czciła Kościuszkę dnia 5 października przy obecności reprezentantów władz. Na program złożyło się przemówienie dha Bosakowskiego, produkcje chóru i muzyki wojskowej, deklamacji i popisów gimnast.

LWÓW (Dziel. Małop.) urządził we wszystkich Gniazdach miejscowych obchody 26 października. I tak: *Sokół - Macierz* chlubił się referatem dha Borowca i produkcjami wokalno - muzycznemi. Przykro odbijał brak w programie ćwiczeń gimnastycznych, które z reguły wchodzą w skład uroczystości Kościuszkowskiej.

LWÓW II. dźwignął się z letargu i przygotował uroczystość imponująco, bo wyłącznie siłami sokolemi. Obok odczytu dha Wolańczyka produkowała się własna orkiestra pod batutą druha Michniowskiego, deklamacje wygłosiły sokolęta, a to utwory Bogusławskiego i Kubalskiego, zastęp męski dał pokaz ćwiczeń na poręczach z nacz. Podwapińskim, reszta zaś drużyna sokoląt pod kierownictwem dchny Tinklowej i Stachówny produkowała ćwiczenia do równocześnie śpiewanego marsza sokoląt, jakoteż „Rozmówkę o Kościuszce". Przy wypełnionej sali wzmógł się nastrój, a obecnością zaszczycił ten wieczór prezes Dzielnicy dh Małaczyński.

LWÓW III. składał hołd Patronowi przez wymowne usta prezesa Gniazda dha Kuźniewicza, przez produkcje muzyczne i popisy gimnastyczne, ściągając do sali masę widzów ze swej dzielnicy Lwowa.

LWÓW IV. wypełnił program odczytem wiceprezesa dha Smolickiego, częścią wokalno - muzyczną i ćwiczeniami gimnast.

ORZECHOWO (Dziel. Wielkop.) obchodziła 26 października wieczornicę katolicką, a po niej uroczystość sokolą. Referat o Kościuszce wygłosił dh Kaliszewski z Wrześni, dzieci szkolne wykonały „Rozmówkę o Kościuszce" pod kierunkiem p. Bączkowskiego, a orkiestra fabryki dopełniła programu.

WŁOCŁAWEK (Dziel. Mazow.) czcił Patrona w sposób oryginalny, gdyż po przemówieniu dchny Zaborowskiej przyjął prezes Gniazda i kapelan ślubowanie od 53 druchen i druhów. Obecny był na uroczystości prezes Okręgu dh Kowalewski i wręczył zwycięzcom w biegu na przełaj żetony.

NIEMCY.

Sprawozdanie roczne z czynności Tow. Gimn. Sport. „Sokół" (męskie i żeńskie) w Raciborzu na Walnem Zebraniu dnia 10 października 1930 r.

Czynność roczną Gniazda raciborskie rozpoczęły z dniem 13 września 1929 r. Oprócz Walnego Zebrania zaprotokółowano w tym czasie 8 zebrań plenarnych i 5 posiedzeń Zarządu, w toku których zajmowano się programem pracy, uchwałami, życiem innych Gniazd i towarzystw nam zaprzyjaźnionych, wygłaszaniem referatów na temat oświaty społecznej, wychowania fizycznego i t. p. W zebraniach tych drużyna tak męska jak żeńska zawsze brała żywy udział, wypowiadając śmiało zdania swe i poglądy wobec zebranych druhów oraz członków naszego zacnego Patronatu.

Mimo, iż Gniazdo żeńskie posiada oddzielny Zarząd, zebrania odbywały się dotąd zawsze wspólnie z męskiem i w przyszłości jeszcze wspólnie odbywać się będą, a to dla tem skuteczniejszego pokierowania sprawami.

W następującym krótkim zarysie wymienia się najważniejsze daty całorocznej działalności obydwu Gniazd.

Dnia 24 listopada 1929 r. z okazji swej 2-giej rocznicy obydwa Gniazda urządziły na dużej sali raciborskiej „Strzechy" występy publiczne. Drużyna żeńska i męska popisywała się ćwiczeniami wolnemi (Zlotowemi), żeńska jeszcze maczugami, męska zaś lancami i ćwiczeniami na przyrządach. W dzień następny drużyny sokole aranżowały zabawę taneczną. W dniu 22 grudnia 1929 r. drużyny obchodziły uroczystość gwiazdkową wspólnie z innemi organizacjami polskiemi na miejscu. 12 stycznia 1930 r. połączone towarzystwa z Sokolstwem na czele odegrały w „Strzesze" sztukę p. t. „Chata za wsią", zaś dnia 3 lutego urządziły zabawę karnowałową.

Dnia 16 marca wzięliśmy udział w Zjeździe delegatów Gniazd sokolich w Berlinie, a 6 kwietnia br. odbył się bieg wiosenny, przyczem dh A. Grzonka poraz drugi zdobył pierwszą nagrodę. Dnia 18 maja br. Gniazda biorą udział w uroczystości poświęcenia sztandaru hufca harcerskiego w Bytomiu.

14 czerwca Gniazda urządzają dwudniową wycieczkę do Beskid polskich i do Cieszyńskiego w liczbie około 35 druchen i druhów. Dnia 22 czerwca, t. j. tydzień później udają się Gniazda nasze do Bytomia, gdzie biorą udział w uroczystości Zjazdu Śląskich Kół Śpiewackich, wreszcie 6 września Gniazda raciborskie biorą udział w uroczystości Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej w Wojewódzwie Śląskiem z okazji 10-lecia S. M. P. w Król. - Hucie, zaś 12 września odbywa się lustracja Gniazd sokolich przez naczelnika Związku Sokolstwa Polskiego w Niemczech, dha Ochendala w Berlinie, przy której to sposobności drużyna odbiera pochwały.



Dh Ignacy Kończak
członek gn. Gantherets, Okr. VII. Dzielnicy we Francji.

Powyższe statystyczne dane świadczą jasno o żywej aktywności raciborskich Gniazd sokolich i o tem, iż młodzież Śląska Opolskiego zaczyna coraz więcej rozumieć zadanie swe jako mniejszość polska w Niemczech, coraz liczniej garnąc się do organizacyj polskich.

Na koniec wypada jeszcze nadmienić, iż rozwój tutejszego ruchu polskiego jest do zawdzięczenia w dużej mierze kilku druhom ze starszego społeczeństwa, w pierwszym rzędzie jednak zacnemu Patronowi i Opiekunowi tutejszych organizacyj młodzieży, „Sokoła", dh Malczewskiemu, dyrektorowi Banku Ludowego w Raciborzu. On to założył Tow. Młodzieży, on założył Gniazda sokole męskie i żeńskie i nimi też się opiekuje; z braku odpowiednich sił fachowych osobiście ćwiczy młodzież sokolą, mimo obarczenia pracami zawodowemi i społecznemi.

DZIELNICA MAŁOPOLSKA.

W dniach 11 i 12 października br. odbyły się w Przemyślu III-cie ogólno-polskie zawody lekkoatletyczne o nagrodę wędrowną miasta Przemyśla. Zawody te zakończyły się walnem zwycięstwem Sokoła-Macierzy, który dwukrotnego zdobywcę puhara AZS. Lw. pokonał z różnicą 9 pkt. Najlepsze wyniki:

100 *m* Nowosad 10,8 !! Sok. J. (Rekord sokoli).
200 *m* Nowosad 23,8 Sok. J.
800 *m* Kowal 2,13.2 Polonia.
3000 *m* Szostak 10,4.1 Sok.
Kula: Kaniak 11,66 Sok. M.
Dysk: Kaniak 36,10 Sok. M.
Obręcze: Medycki 50,03 Czuwaj.
Młot: Pępkowski 26,42 AZS. Lw.
W dal: Nowosad 171 *cm* Sok. M.
W wzwyż: Nowosad 646 *cm* Sok. M.
Tyczka: Kluk 292 *cm* Sok. M.
800 + 400 + 200 + 100 1) AZS., 2) Polonia, 3) Sok. M.

W ogólnej punktacji zwyciężył 1) Sokół-Macierz — Lwów 36 pkt., 2) AZS. Lw. 27 pkt., 3) Sokół Jarosław 20 pkt., 4) Polonia Przemyśl 20 pkt., 5) Czuwaj 15 pkt., 6) Sokół Przemyśl 7 pkt.

DZIELNICA POMORSKA.

NOWE GNIAZDO powstało w Dziel. Pom. w Gdyni-Chylonji.

W niedzielę dnia 28 września 1930 r. odbyło się za inicjatywą druha Jęsiaka pierwsze zebranie, które zagaił organizator druh Jęsiak. Prezes Okręgu Latosiński referował obszernie o idei sokolej dla dobra wiary i Ojczyzny. Jednogłośnie obecni postanowili założyć Gniazdo sokole i wybrano na marszałka wyborów druha prezesa Latosińskiego.

Do Zarządu wybrano następujących druhów:

1. Prezes Lewandowski Szczepan, 2. Wiceprezes Sokołowski Paweł, 3. Sekretarz Tatta Władysław, 4. Skarbnik Cegieł Piotr, 5. Naczelnik Jęsiak Franciszek, 6. Podnaczelnik Zuralski Władysław, 7. Komisja Rew. Grzybowski Franciszek i Stanisławski Jan, 8. Do Sądu honorowego: Jęsiak Franciszek, Kasperski Leon, Sikorski Wawrzyn.

Wiadomości obywatelskie.

Kalendarzyk historyczny.

Listopad.

1. 1893. † Jan Matejko.
„ 1918. Opanowanie Lwowa przez Ukraińców.
2. 1925. Pogrzeb Nieznanego Żołnierza.
5. 1370. † Kazimierz Wielki.
„ 1916. Proklamacja Polski przez Austrję i Niemcy.
10. 1444. Bitwa pod Warną i † króla Władysława.
11. 1846. Wcielenie Krakowa do Austrji.
„ 1918. Rozbrojenie Niemców w Warszawie.
„ 1926. Pierwszy obchód tego dnia jako święta narodowego.
13. 1918. Wybuch powstania w Poznaniu.
14. 1308. Krzyżacy urządzają rzeź w Gdańsku.
16. 1611. Elektor brand. Jan Zygmunt, składa hołd Zygmuntowi III. na Krakowskiem Przedmieściu.
22. 1918. Wyparcie Ukraińców ze Lwowa.
25. 1764. Ostatnia koronacja St. Aug. Poniatowskiego.
27. 1627. Zwycięstwo polskiej floty nad Szwedami u Helu.
28. 1907. † Stanisław Wyspiański.
29. 1830. Wybuch powstania listopadowego.
30. 1808. Szarża ułanów pod Somo-Sierrą.

Rocznice Sokole.

10. 1867. Sokół lwowski uchwala budowę własnego gmachu.
12. 1880. A. Dziędzielewicz wnosi wydawanie „Przewodnika Gimnastycznego“.
15. 1865. † J. Fügner, założyciel Sokolstwa.
16. 1867. Sokół lwowski zawiązuje ochotniczą straż ogniową.

Książka życia.

Polonja amerykańska — ściślej powiedzmy Sokolstwo polskie w Ameryce — wydało w tym roku pracę redaktora dha S t a n i s ł a w a O s a d y p. t. „J a k s i ę k s z t a ł t o w a ł a p o l s k a d u s z a W y c h o d ź t w a w A m e r y c e“. Praca to ze wszech miar interesująca. Nie podaje ona wprawdzie naukowej syntezy duszy polskiej i jej rozwoju, jest tylko bogatym do stworzenia takiej syntezy materjałem — ale autorowi nie o to chodziło. Szkicując poszczególne etapy, po jakich kroczyła dusza polska, zesłaną na emigrację najpierw polityczną po latach 1831 i 1863, następnie ekonomicznej, daje nam obraz gigantycznych prac, wykonanych na terenie nowego świata, by wpoić w szerokie masy zrozumienie walki o wolność i tego zrozumienia pełne efekty w czas rozstrzygających się losów Polski, w wojnie światowej. Nie szło to wszystko po różach, ciężki trud i mozolny stworzył gotowość pracy dla Polski i słał na polskie ziemie ochotnika dla odrodzenia politycznego, dolary dla odrodzenia ekonomicznego Macierzy-Polski. Wielki ten sukces złamał jednak polskość duszy Wychodźtwa po odzyskaniu niepodległości, złamał ją tragicznie z winy... niestety w Polsce mającej swe korzenie. Ten smutny fakt otworzył oczy, rozwiał wszelkie legendy, rozbił czar otaczający pierwsze lata Niepodległej i odrzucił polską duszę z Ameryki, która zaczęła szukać nowej drogi swego pochodu w amerykanizacji. Stwierdza to książkaz całą siłą faktów przytoczonych, nie ustaje jednak, co dla nauki byłoby wystarczające, na tem stwierdzeniu — ona idzie dalej i staje się k s i ą ż k ą ż y c i a. Autor jej dh Osada, wyczuwający, może jak nikt inny, każde drgnienie duszy, szuka środków zachowania tej polskości i po niezrealizowanych nadziejach w Polsce, mającej dopomóc tej akcji, wydobywa z wychodztwa samego nowy zapas energji, rzuca jedyne, a najmocniejsze hasło „r a t o w a n i a p o l s k o ś c i“ i dąży do stworzenia Centrali, której głównym zadaniem byłoby przeprowadzenie planów autora i znalezienia na to środków. Ta część książki staje się pamiętnikiem, spisującym z dokładnością wszelkie zabiegi, wszelkie objawy walki za i przeciw projektowi, ukoronowane stworzeniem lokalnej Centrali w Pittsburgu w myśl dążeń projektodawcy.

Streszczać książkę w recenzji byłoby barbarzyństwem, bo zdarłoby się z niej żywość prawdy, przekonującej swym opisem. Dla naszych czytelników przytoczyć tylko trzeba fakt, że zarówno projekty praktyczne jak i sama książka wywołały zainteresowanie całej prasy polskiej w Ameryce i odbiło się słabem echem w prasie krajowej, co świadczy o wielkiej żywotności poruszonych zagadnień. Należy je zatem poznać, musi zaś zapoznać się z książką dha Osady Sokolstwo, gdyż jako Przednia Straż Narodu, winno wiedzieć o nurtujących fermentach wśród wychodztwa, winno wiedzieć jak przyjść z pomocą zmaganiom Sokolstwa w Ameryce, które wzięło na swoje barki ciężar inicjatywy wśród całej Polonji amerykańskiej.

Losy wychodztwa polskiego w Ameryce nie są jeszcze ustalone, nie jest bowiem zakończony proces kształtowania się Stanów Zjednoczonych. Walka rozpoczęta przez Washingtona ustaliła byt poiltyczny, nie dokonała jednak aktu stworzenia n a r o d u a m e r y k a ń s k i e g o, ta walka trwa do dnia dzisiejszego, a jej wynik musi zaważyć na doli naszych braci za oceanem. Dlatego jest obowiązkiem naszym, jeśli nie chcemy mieć horyzontów zamkniętych rogatkami jednego miasta, czy jednej Dzielnicy, poznać książkę dha Osady i być Mu wdzięcznym za odkrycie zasłony z poza kulis narodowego życia wśród naszej emigracji. Ta k s i ą ż k a ż y c i a musi nas przygotować życiowo do zrozumienia zagadnień szarego dnia, składającego się na budowę całej przyszłości.

Dr. Marjan Wolańczyk.

Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce. Odpowiedzialny redaktor: **Władysław Laskowski.**
Pierwsza Związkowa Drukarnia we Lwowie, ul. Lindego 4.